



# 給食だより

♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。  
 ♥めん類の日は、エネルギー量の関係でめんを量を増やしパンがつかない学年があります。  
 ♥👏 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。  
 ♥14(月)~18(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

## ★大野原学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中	
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		
1 火	麦ごはん	さばのごまみそかけ きゅうりのレモン酢あえ けんちん汁	こめ おおむぎ さとう こんにやく かたくりこ	ごま	さば ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	しょうが もやし レモン きゅうり ごぼう だいこん	481 612 782
2 水	♥ ビビンバ	枝豆の塩ゆで わかめスープ ももゼリー	こめ おおむぎ さとう ももゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし えだまめ えのきたけ たまねぎ	486 662 798
3 木	セルフ 恵方巻き	いわしのカレー揚げ とうふ汁 節分豆(小・中学校) りんごゼリー(幼稚園)	こめ さとう こめこ かたくりこ	マヨ (卵不使用) あぶら	まぐろ ウインナー いわし とうふ かまぼこ 節分豆	のり ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ	きゅうり しょうが えのきたけ	535 791 897
4 金	麦ごはん	鶏肉のごまみそかけ キャベツときゅうりのあえもの だいこんの雪花 県産味付けのり	こめ おおむぎ さとう	ごま	とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん のり	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん	468 651 776
7 月	スイート ロールパン (幼・小1,2年なし) ♥	しっぽくうどん ちくわのいそべあげ 百花のみそあえ チョコレートムース	パン さといも うどん こむぎこ さとうムース	あぶら ごま	あぶらあげ かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ ひやっか	だいこん ごぼう キャベツ	365 624 734
8 火	麦ごはん	さわらのゆずしょうゆ焼き かぼちゃのみそ汁 食べて菜ともやしのあえもの 県産焼きのり	こめ おおむぎ	ごま	さわら あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ はねぎ たべてな	ゆず たまねぎ もやし	470 602 748
9 水	わかめごはん	揚げ豆腐のごまだれかけ サニーレタスのあえもの すまし汁 ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	ハム かまぼこ	わかめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	サニーレタス にんじん はねぎ	キャベツ コーン えのきたけ たまねぎ	506 677 806
10 木	♥ きなこ あげパン	ポトフ チーズ入り ひじきサラダ いちご	パン さとう じゃがいも	あぶら	きなこ ぶたにく ウインナー ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ だいこん レタス いちご きゅうり キャベツ	449 639 805
14 月	全粒粉パン	オリブ牛のビーフシチュー ごぼうのサラダ ココアビーンズ いちごジャム	パン じゃがいも こむぎこ さとう ジャム	あぶら バター ごま	オリブ生 かまぼこ だいたず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう にんにく キャベツ きゅうり	469 661 826
15 火	ふるさとの食 再発見週間 麦ごはん	麻婆豆腐 拌三条(パンサンスー) りんご	こめ おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ りんご	453 631 757

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中	
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		
16 水	ひじき ごはん	はまちのてり焼き そうめん汁 きゅうりもみ	こめ こんにやく さとう かたくりこ そうめん	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ はまち かまぼこ	ひじき ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ しめじ たまねぎ きゅうり	461 608 736
17 木	♥ 肉もつそ	釜揚げいりこの いそべ揚げ 食べて菜のドレッシングあえ わかめ汁	こめ こんにやく さとう	あぶら	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	にんじん たべてな はねぎ	ごぼう しいたけ えだまめ もやし えのきたけ	460 643 777
18 金	古代米いり ご飯	鶏肉の幽庵焼き 五色あえ さつまいも入りみそ汁	こめ さとう おおむぎ くらまい かたくりこ さつまいも	ごま	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん はねぎ	ゆず もやし コーン しめじ だいこん	470 653 782
21 月	米粉パン	鶏肉のから揚げ 英字マカロニスープ 海そうサラダ 新種みかん	パン かたくりこ マカロニ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん	445 633 789
22 火	♥ 三色ごはん	百花のごま ドレッシングあえ ふしめん汁 ぼんかん	こめ おおむぎ さとう ふしめん	あぶら ごま	とりにく こうやどうふ たまご ハム あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	はねぎ さやいんげん ひやっか にんじん	しょうが もやし しめじ たまねぎ ぼんかん	475 654 787
24 木	バター ロールパン (幼・小1,2年なし)	トマトのペンネ れんこんチップス ロメインレタスのごまずあえ ミルクーク(コーヒー・ココア)(小中のみ) 青りんごゼリー(幼のみ)	パン ペンネ さとう ゼリー	あぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう	トマト パセリ ブロッコリー ロメインレタス サニーレタス	にんにく たまねぎ エリンギ れんこん	383 663 810
25 金	麦ごはん	さばのみそ煮 リーフレタスと ブロッコリーのあえもの 茎わかめのきんぴら	こめ おおむぎ さとう こんにやく	あぶら ごま	さば	ぎゅうにゅう わかめ	リーフレタス ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン ごぼう	498 682 778
28 月	♥ コッペパン	いかのさらさ揚げ 瀬戸のチャウダー 元気サラダ	パン さとう かたくりこ こめこ じゃがいも ふしめん	あぶら	いか とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう クリーム しおこんぶ	にんじん はねぎ トマト	しょうが たまねぎ しめじ コーン エリンギ キャベツ きゅうり	460 655 828

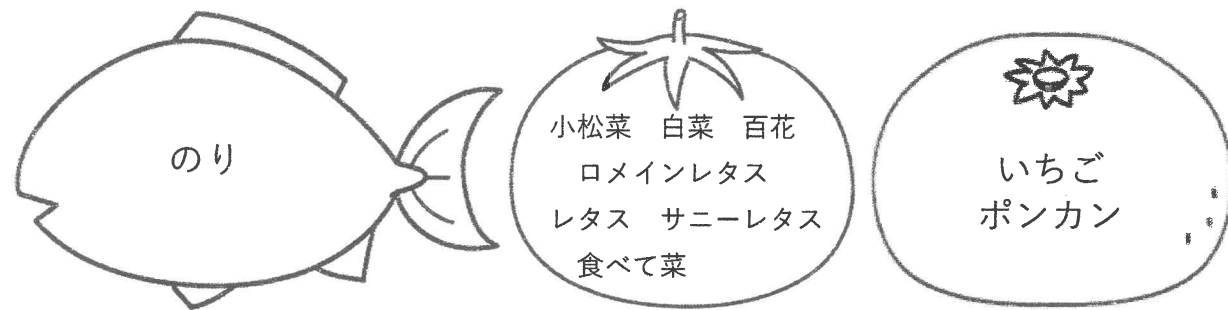
## 2月はリクエスト給食です★

もうすぐ卒業を迎える大野原中学校3年生にアンケートをとりました。3年生のみなさんは、学校給食も卒業です。これからは自分で選んで食べるようになります。塩分を控える、野菜を毎食食べる、よくかんで食べる、この3つは体が喜び食事なので、覚えておいてくださいね。3年生のリクエストが多かったメニューが2月にたくさん登場します。給食だよりや盛り付け表の♥が目印です。お楽しみに♪



寒い日が続いています。こんな季節だからこそ、温かいものを食べて体の中からポカポカしたいですね。1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」と言われるように、3学期はあっという間に過ぎていきます。1年間のまとめとなる3学期を有意義に過ごしましょう。また、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、風邪予防のための手洗い、アルコール消毒、マスクの着用も引き続き心がけましょう。

旬の味 ~ 2月に使う旬の食材 ~



1 旬の食べ物

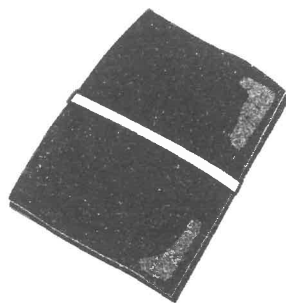
かがわけんさん  
香川県産のり

のりは海の中で養殖されています。のりの養殖は、秋に糸状の胞子を網につけることから始まります。のりの芽が2cmになるまでは約20日間かかり、そのあと海面に網を張って、10~15日間で20~30cmに伸びたのりを収穫します。

のりは適度な甘みと独特な香りを持ち、ビタミン、ミネラルなどの栄養素がバランスよく含まれています。おにぎりや手巻きずしなどに使う他、味付けのりや、佃煮に加工されます。

おいしいのりの見分け方は、光に透かし、黒く光る方が良いといわれています。現在ののりの養殖は、香川県の東讃地域でよく行われています。

今年も(一社)香川県水産振興協会より『味付けのり』と『焼きのり』が提供されます。初摘みののりの味を味わいましょう。

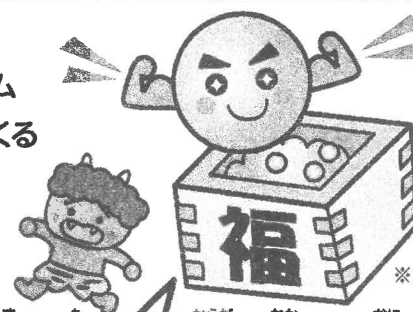


2 大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄 …… 貧血予防
- カルシウム・マグネシウム …… 丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1 …… 疲労回復効果
- 食物繊維 …… 便秘予防
- 大豆イソフラボン …… 骨粗しょう症予防
- オリゴ糖 …… 便秘予防
- サポニン …… 抗酸化作用\*
- レシチン …… 動脈硬化予防\*



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります※。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

減塩の工夫

旨味を利かせる

酢や香味野菜、香辛料を活用する

種類のスープは残す

調味料の使い過ぎに気をつける

加工食品をとり過ぎない

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より